

COLLECTION "CONNEXION"



CONNECT

L'E-BOOK BIEN-ÊTRE & CONNEXION À TOI



@himal_moove



01

INTRODUCTION

Bienvenue + pourquoi cet e-book

02

LA CONNEXION À SOI

Pourquoi c'est essentiel ?

03

LES CYCLES NATURELS

Leur impact sur l'être humain

04

EN PRATIQUE

5 rituels CONNEXION



Bienvenue

01

BIENVENUE! Je m'appelle Ellyn fondatrice d'Himal Moove.

Je suis professeure de Yoga et de Cardio-Moove, et organisatrice d'événements/retraites Yoga/nature/Sport/bien-être en présentiel et en ligne.

Je suis **en couple et maman d'une petite fille**, j'adore voyager et je mange végétal au maximum.

De nature positive, dynamique et passionnée, j'ai pratiqué divers sports depuis petite, je suis une touche à tout !

Pour moi **le mouvement c'est la vie, mais pas que...**J'aime avoir un lifestyle qui m'apporte bien-être, santé et tonus au quotidien.



MON BUT

J'ai à cœur de t'aider à **avoir de l'énergie en te connecter à toi**, afin d'impacter positivement tous les domaines de ta vie !

En prenant compte ta nature cyclique liée à la nature !





Introduction

01



Introduction

01

Dans cet e-book, tu découvriras **l'importance de te connecter à toi !**

Ce que cela peut apporter à ton quotidien, et **les bienfaits sur tous les plans de ton être.**

Tu observeras l'importance de **la prise en compte du lien être-humain-nature**, au niveau physique et, énergétique.

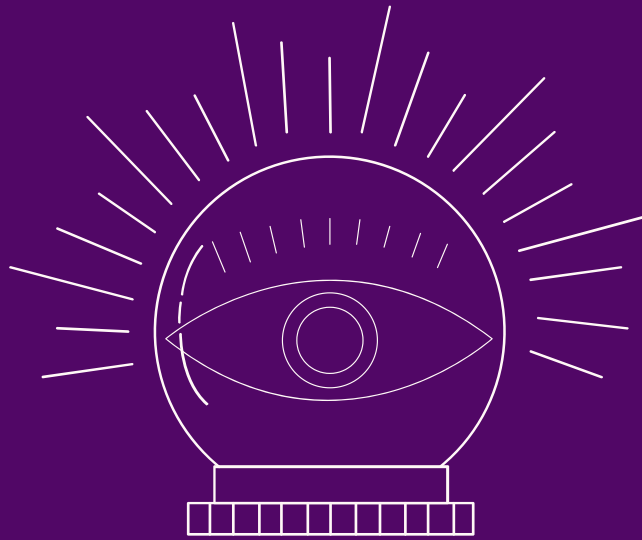
Je te parlerai des outils et actions de connexion **afin que tu puisse mettre en pratique la théorie.**





*« Connaître les autres, c'est
sagesse. Se connaître soi-même,
c'est sagesse supérieure. »*

– Lao Tzu



La connexion à soi

02





La connexion à soi

02

La connexion à soi est **un aspect important de ton bien-être mental, émotionnel et physique.**

Cela implique de prendre du temps pour toi, de t'arrêter, de te concentrer sur toi-même, **de comprendre tes pensées et tes émotions, et de te reconnecter avec ton corps.**

Inclure des moments de connexion à toi, des bulles de bien-être comme j'aime les appeler, t'aidera à améliorer **ta confiance en toi, ta prise de décision, ta créativité et ta capacité à gérer le stress.**

Tu l'a donc bien compris, **la connexion à soi est essentielle pour maintenir un équilibre émotionnel et physique sain,** ainsi que pour favoriser une vie épanouissante et satisfaisante.

La connexion à soi

02

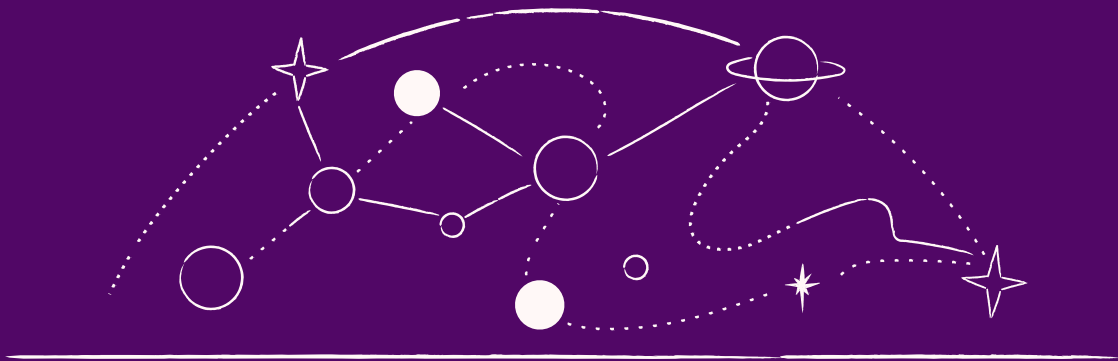
Voici une liste de plusieurs bienfaits de la connexion à soi :

- 1. Améliore la confiance en soi*
- 2. Permet une meilleure relation avec son corps et de mieux le comprendre*
- 3. Diminue le stress et l'anxiété*
- 4. Renforce le système immunitaire*
- 5. Favorise la relaxation et la détente*
- 6. Augmente la concentration et la clarté mentale*
- 7. Permet une meilleure compréhension de ses émotions*
- 8. Améliore la qualité du sommeil*
- 9. Encourage un mode de vie plus sain*
- 10. Renforce les relations interpersonnelles*
- 11. Favorise la créativité et l'inspiration*
- 12. Stimule la croissance personnelle et le développement de soi*



*« Celui qui est maître de lui-même
est plus grand que celui qui est le
maître du monde. »*

- Bouddha



Les cycles naturels

03





Les cycles naturels

03

Les cycles naturels sont des indicateurs pour nous, **s'aligner à eux nous permettent d'aligner nos énergies afin d'être plus en phase avec la nature (biologiquement), donc avec soi.**

Il est important de prendre en compte notre lien avec **les cycles naturels tels que les solstices, les équinoxes, les saisons, le cycle lunaire et également le cycle menstruel ou féminin** si tu es une femme, car ils ont une grande influence sur nos vies.

Ces cycles sont **des phénomènes naturels/astronomiques/physiologiques** qui se produisent régulièrement tout au long de l'année et qui **ont une incidence sur notre environnement, notre santé et notre bien-être.**





Les cycles naturels

03

En comprenant ces cycles et **en les prenant en compte, tu pourras mieux te connecter à toi.**

Les solstices et les équinoxes, par exemple, marquent les changements de saisons et sont **des moments de transition dans la nature.** Ils sont souvent célébrés dans de nombreuses cultures à travers le monde, **car ils représentent le renouveau et la renaissance.**

Le cycle lunaire est également important car il affecte les marées, les cycles de sommeil et les émotions, **Les pleines lunes et nouvelles lune sont des moments opportuns pour entreprendre certaines actions.** Les énergies du cycle lunaire sont liées à celles du cycle féminin

En prenant en compte ces cycles naturels, **nous pouvons nous aligner avec la nature et vivre de manière plus équilibrée.**

En comprenant notre lien avec la nature et **en honorant ces cycles, nous pouvons vivre plus en harmonie avec le monde qui nous entoure.**



*“Il n’y a personne qui soit né sous
une mauvaise étoile,
il n’y a que des gens qui ne
savent pas lire le ciel”*

-Dalai Lama



En pratique

04



En pratique

04

Maintenant que tu connais la théorie, **c'est le moment de mettre cela en pratique !**

Pour te connecter à toi, **il existe pleins d'outils** comme le Yoga, la méditation, les huiles essentielles, les automassages, la nature, certains aliments / herbes médicinales / tisanes, les cartes oracles etc....

Je te propose donc 5 rituels CONNEXION avec certains de ces outils, à inclure à ton quotidien afin de prendre du temps pour toi, pour te connecter à toi et gagner en énergie !

RITUEL LE CHEMIN

Durée:

Environ 12 minutes

Cycle naturels idéal pour faire ce rituel:

Nouvelle lune ou phase menstruelle du cycle féminin, avant de dormir de préférence.

Je t'invite à suivre un Yoga Nidra, une visualisation pour manifester ta vie de rêve.

Le Yoga Nidra est une technique de relaxation profonde qui permet de réduire le stress et l'anxiété. Il est basé sur la relaxation physique, la respiration et la visualisation.

La visualisation est une technique mentale puissante qui consiste à imaginer des images ou des situations positives pour atteindre un objectif spécifique.

**Clique sur l'image pour
découvrir ton rituel**



RITUEL AJNA

Durée:

Environ 25 minutes

Cycle naturels idéal pour faire ce rituel:

Pleine lune ou phase ovulatoire du cycle féminin

Viens te connecter à ton intuition à travers un cours de Yoga axé sur l'équilibre du 6ème chakra primaire AJNA CHAKRA.

Tu auras besoin d'une tenue confortable et d'un tapis de Yoga.

Le chakra Ajna, également connu sous le nom de troisième œil, est situé entre tes 2 sourcils. Il est associé à la glande pinéale et est **considéré comme le centre de l'intuition et de la sagesse.**

Lorsque ce chakra est équilibré et en harmonie, tu peux ressentir une clarté mentale accrue, **une forte intuition et une capacité à visualiser clairement ton chemin dans la vie.**

**Clique sur l'image pour
découvrir ton rituel**



RITUEL IMMUNITY

Durée:

Environ 15 minutes

Cycle naturels idéal pour faire ce rituel:

Automne et Hiver

Je te propose un rituel pour booster ton immunité avec les huiles essentielles et une tisane.

Pour ce rituel tu auras besoin d'une HE d'épinette noire et d'un bout de gingembre frais, de 1-2 brins de thym frais et 1-2 feuilles de laurier
1 cuillère à café de miel.

Verse 2-3 gouttes d'HE d'épinette noire dans une de tes paumes et frotte tes mains **pour faire chauffer l'huile**, et viens frictionner la zone de tes reins; à la hauteur des premières vertèbres lombaires (bas du dos) et des deux dernières côtes, puis frictionne cette zone en répétant cette affirmation positive plusieurs fois:

**"MON CORPS EST FORT ET À LA CAPACITÉ
DE GUÉRIR EN CAS DE MALADIE"**

RITUEL IMMUNITY

Viens maintenant préparer ta tisane:

1. Viens faire bouillir de l'eau dans une casserole
2. Une fois l'eau en ébullition jette-y ton morceau de gingembre frais, les brins de thym et tes feuilles de laurier
3. Laisse bouillir encore 5 minutes pour créer une décoction
4. Enlève ta casserole du feu, et laisse refroidir un peu ta tisane
5. Retire le gingembre, le thym et le laurier et verse ton breuvage dans ta tasse préférée
6. Laisse fondre une cuillère à café de miel dans ta bouche et bois ta tisane bien chaude au calme assis.e en répétant de nouveau ton affirmation positive:

**"MON CORPS EST FORT ET À LA CAPACITÉ
DE GUÉRIR EN CAS DE MALADIE"**



RITUEL D'INTENTION

Durée:

Environ 10 minutes

Moment idéal pour faire ce rituel:

En début de journée ou semaine.

Je te propose un rituel d'intention, qui accompagnera ta journée ou ta semaine.

Tu auras besoin: d'une feuille/bâton de sauge/encens/Palo Santo et de quoi le/la faire brûler, un papier et de quoi écrire, et une pierre/cristal ou un objet que tu aimes.

Exprimer une intention pour sa journée/semaine est une pratique qui te permettra de **te concentrer sur les objectifs et les valeurs que tu souhaites incarner tout au long de la journée/semaine.**

Cela sert à te créer un état d'esprit positif et à cultiver une attitude de **gratitude et de satisfaction envers la vie.**



**Clique sur l'image pour
découvrir ton rituel**

RITUEL GUA SHA

Durée:

Environ 10 minute

Moment idéal pour faire ce rituel:

Le matin ou le soir sur un visage et décolleté nettoyés

Je te propose un rituel automassage avec un GUA SHA.

L'automassage avec GUA SHA est une technique ancestrale de médecine traditionnelle chinoise qui consiste à frotter doucement la peau avec un outil en pierre **pour stimuler la circulation sanguine et lymphatique.**

Ces gestes aident à **réduire les ridules et les rides en augmentant la production de collagène et d'élastine, améliore la clarté de la peau** en favorisant la régénération cellulaire et en réduisant l'inflammation

Tu auras besoin: d'une huile végétale compatible avec la peau de ton visage/décolleté (argan, nigelle, prune..) et d'un GUA SHA de la pierre de ton choix (Quartz rose, Améthyste, Jade..)



**Clique sur l'image pour
découvrir ton rituel**





Découvre ton espace bien-être et connexion à toi

LE SANCTUAIRE

Des rituels à portée de main à suivre quand tu veux +
accès à 1 live CONNEXION, un RDV pour prendre soin de toi
chaque moi (REPLAY disponible).

Plus d'informations ICI

Si tu as des questions

n'hésites pas à me contacter par mail
ou en MP instagram

Mail: himalmoove@gmail.com

Instagram: [@himal_moove](https://www.instagram.com/himal_moove)

Prend soin de toi et à bientôt !

Ellyn